令和2年度　12月　献立紹介①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
	ゆずと冬至 冬至は一年で一番夜が長い日です。この日はゆず湯に入って健康を願う行事があります。	
12/1 （火）	ソフトパン キーマカレー 松島産はくさいと ベーコンのスープ フルーツゼリーミックス	今日は「キーマカレー」についてお話しします。「キーマカレー」は、「ひき肉」を使ったカレーのことです。給食では、野菜も細かくして 松島産のトマトを加えてうま味も栄養もたっぷりに仕上げています。今日は、パンの切れ目にキーマカレーをはさんだり、パンをちぎってキーマカレーをつけたりして食べてみてください。
12/2 （水）	ごはん たまご焼き じゃがいものそぼろ煮 チンゲンサイのスープ	今日は「チンゲンサイ」についてお話しします。「チンゲンサイ」は中国原産のアブラナ科・アブラナ属の野菜です。日本へ渡ってきたのは1970年代と比較的新しい野菜です。白菜の仲間ですが、結球しないのが特徴です。「結球」とは、白菜やキャベツのように葉っぱが重なって丸くなることです。葉っぱから茎の部分まで シャキシャキした歯ごたえで クセがなく、炒めもの、スープ、あえ物など どんな料理にしてもおいしい野菜です。
12/3 （木）	丸パン 白身魚フライ （タルタルソース） アスパラガスサラダ オニオンスープ	今日は「タルタルソース」についてお話しします。「タルタルソース」は、マヨネーズをベースに、たまねぎ や パセリなどの香味野菜と ピクルスや ゆで卵を みじん切りにして混ぜ合わせたソースです。魚介類のフライによく合います。今日は、白身魚フライにつけて 丸パンにはさんで食べてみてください。
12/4 （金）	ごはん スタミナ丼の具 肉じゃがコロッケ 小松菜のおひたし	今日は「コロッケ」についてお話しします。「じゃがいも」を使った「コロッケ」は、西洋のクリームコロッケをまねて 日本人が作った料理です。ごはんに合うようにと、じゃがいもや さつまいもを使ったコロッケが考えられ、広まったそうです。

松島町学校給食センター

令和2年度　12月　献立紹介②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
12/7（月）	ごはん さばのカレー立田揚げ きゅうりのごま酢あえ だいこんのみそ汁	今日は「さば」についてお話しします。「さば」は、一年中よく食べられる魚の一つですが、旬は秋から冬にかけてです。「さば」には、「カルシウム」の吸収を助ける「ビタミンD」や、脳の活性化に効果がある「DHA」、血管の中の血液をサラサラにして様々な病気の予防に期待できる「EPA」という成分があります。「さば」は、焼く、煮る、揚げる、生のままなど、いろいろな料理にして食べられます。
12/8（火）	丸パン あみ焼きハンバーグ ごぼうサラダ はくさいの ミルクコーンスープ	今日は「はくさい」についてお話しします。白菜は冬が旬で今がおいしい時季です。白菜はラグビーボールのような形をしています。はじめは葉っぱが1枚ずつ開いていきますが、外側の葉っぱが大きくなると芯の葉っぱが立ち始め、その後 新しく出る葉っぱが内側に曲がっておおいかぶさるようにして球の形を作っていきます。白菜はビタミンCが多く、かぜなどの病気の予防に役立ちます。
12/9（水）	ごはん マーボー豆腐 春雨サラダ みかん	今日は「みかん」についてお話しします。「みかん」の旬は、品種によっていろいろですが、10月頃から1月頃に多く出回ります。「ビタミンC」がたくさんあります。「ビタミンC」は、免疫力を高めて病気のウイルスや細菌に対する抵抗力を高める働きがあります。かぜなどの病気にかかりやすくなる冬はしっかりとりたい栄養です。「みかん」は、皮を手でむいてすぐに食べられる果物なので、冬の朝のビタミン補給にぴったりです。
12/10（木）	バターロール 照り焼きチキン 小松菜サラダ かぶとフランクフルトの スープ	今日は「小松菜」についてお話しします。「小松菜」の旬は、12月から3月頃にかけてです。アクや苦みが少なく、どんな料理にも使いやすく食べやすい野菜です。「ビタミンA」や「ビタミンC」のほか、「カルシウム」も多く含まれている野菜です。「カルシウム」は、骨をじょうぶにする働きがある栄養です。
12/11（金）	ごはん ぶたみそそぼろ 煮込みおでん 豆もやしの中華あえ	今日の中華和えの「豆もやし」は、かみごたえがあり、何回もよくかむことができます。よくかむと、「虫歯予防になる」「食べたものの消化・吸収がよくなる」「脳の働きや運動能力がアップする」「口の周りの筋肉が発達して言葉の発音が良くなったり 顔の表情が豊かになる」「ストレスをやわらげる」など、たくさんよいことがあります。

松島町学校給食センター

令和2年度　12月　献立紹介③

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

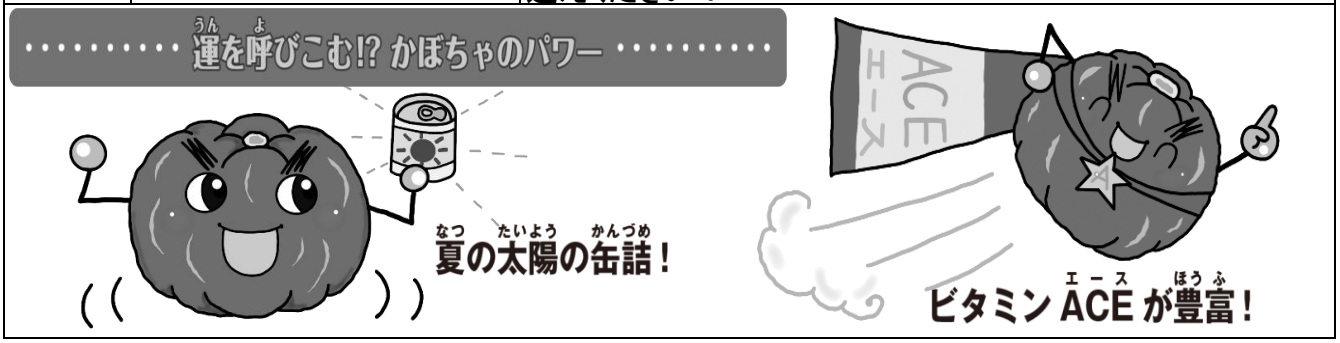
	献立名	献立紹介
12/14（月）	ごはん とり天 ほうれんそうのごまあえ みそワンタンスープ	今日は「ほうれんそう」についてお話しします。「ほうれんそう」は、かぜなどの病気の予防に効果がある ビタミンA、ビタミンCが多く含まれています。また、骨を丈夫にするカルシウムや、血液を作る鉄分も多く、栄養満点の野菜です。ほうれんそうに含まれるビタミンCは、夏のものより冬のものの方が何倍も多いという分析結果があるそうです。また、冬の方が甘みも増えています。
12/15（火）	ミルクパン ポテトカップの えびグラタン ブロッコリーサラダ チキンコンソメスープ	今日は「手洗い」についてお話しします。寒い時季は 水が冷たいからといって、指先だけ濡らして終わりにしている人はいないでしょうか。病気のウイルスは寒さに強いものが多く、冬は感染しやすくなります。体の中にウイルスを入れないよう 手についたウイルスを落とすために、食事の前、とくに今日のように手でつかんで食べるパンの時などは しっかり手を洗いましょう。
12/16（水）	ごはん ポークカツレツ （ソース） 切り干しだいこんの煮物 にらたま汁	今日は「切り干しだいこん」についてお話しします。「切り干しだいこん」は、だいこんを細く切って太陽に干して作ります。太陽に干すことで、栄養や うま味成分が増えます。骨を丈夫にする「カルシウム」は およそ15倍、血液を作る「鉄分」は およそ32倍に増えます。よくかんで食べると、おいしさも 栄養の吸収もアップします。
12/17（木）	米粉フォカッチャ おさかなナゲット コールスロー ペンネミートソース	今日は「ペンネ」についてお話しします。「ペンネ」は、パスタの種類の一つで、「ペン」の先の形に似ていることから そう呼ばれるようになったそうです。表面に すじ が入っているので、調味料や ソースが絡みやすく 味がつきやすくなっています。
12/18（金）	ごはん ポークカレー くきわかめのサラダ りんご	今日は「くきわかめ」についてお話しします。「くきわかめ」は、「わかめ」の葉の芯の部分です。コリコリとした食感がおいしく、サラダや炒めものに向いています。おなかの調子をよくする「食物繊維」や、体の中の余分な水分を体の外に出す働きをする「アルギニン酸」という成分が含まれています。

松島町学校給食センター

令和2年度　12月　献立紹介④

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
12/21 （月）	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き 冬至かぼちゃ 運盛り汁 ゆずはちみつゼリー	今日は「冬至」です。「冬至」とは、1年で一番昼が短い日です。「冬至」に「かぼちゃ」を食べると病気にならないと言われてきました。「かぼちゃ」は夏にとれますが、栄養豊富で長い期間保存できるので冬の大切な栄養源でした。「あずき」の赤は魔除けの色で、厄払いの意味があります。また、「ん」のつく食べ物を食べると「運」が呼び込めると言われています。今日は「にんじん」「れんこん」「かんてん」「う(ん)どん」「だいこん」を入れた「運盛り汁」とかぼちゃとあずきの「冬至かぼちゃ」です。
12/22 （火）	ツイストパン フライドチキン カラフルサラダ トマトスープ ブッシュドノエル	今日は「ブッシュ ド ノエル」についてお話しします。「ブッシュ ド ノエル」は、フランスが発祥で、ロールケーキに チョコレートクリームをぬった「薪」の形のケーキのことです。「ブッシュ」は「薪」や「丸太」のこと、「ノエル」は「クリスマス」のことなので、「ブッシュ ド ノエル」は「クリスマスの薪」という意味になります。
12/23 （水）	ごはん たらのチリソース はくさいと油麸の煮びたし わかめのみそ汁	今年も あと1週間で終わりますね。今年1年を振り返っていろいろと反省や、来年に向けての目標を考えていることと思います。何事も、食事から栄養をしかっりとって 健康だと,うまくいくと思います。自分の食事のしかたや、健康管理はどうだったかも振り返ってみましょう。
12/24 （木）	ソフトパン ハンバーグ （ケチャップ） キャベツのサラダ えだ豆のポタージュ	今日は今年最後の給食です。明日から冬休みですね。年末・年始は、糖分や脂肪分の多い料理を食べ過ぎてしまう人が多くなるようです。野菜を食べることで、糖分や脂肪分の吸収を抑えたり、おなかの中を掃除してすっきりさせることができます。ぜひ、毎日、野菜たっぷりを心がけ体もすっきりさせて、新しい年を迎えましょう。良い年をお迎えください！



松島町学校給食センター